

PREVENZIONE - AZIENDA SANITARIA DELL'ALTO ADIGE



## Le insidie della forza di gravità

Le cadute possono causare dolorose ferite a qualsiasi età, ma sono particolarmente pericolose per le persone anziane. Le conseguenze di una caduta sono spesso l'inizio di un processo, al termine del quale la libertà di movimento potrebbe risultare compromessa. La buona notizia: grazie a dei semplici accorgimenti il rischio di cadere può essere notevolmente ridotto, anche per le persone anziane.

L'incidente più comune tra le persone che hanno più di 65 anni di età è rappresentato dalle cadute. Un anziano ogni tre cade almeno una volta all'anno. Circa il 30 per cento di questi si ferisce e per la metà

di loro si riduce notevolmente la capacità di camminare, con ripercussioni anche sulla qualità della vita. Da qui parte un circolo vizioso: le vittime di cadute si muovono meno, i muscoli si atrofizzano e la coordinazione ne risente – le persone interessate si muovono sempre meno.

### RISCHIO DI CADERE IN CASA

Le statistiche mostrano anche che la maggior parte degli incidenti riguardanti le cadute si verificano in un ambiente familiare, cioè in casa. Salire le solite scale o recarsi in bagno, soprattutto durante la notte, può diventare pericoloso. Come spesso accade, anche in questi casi le misure preventive assumono un'importanza fondamentale. Il Dipartimento di Prevenzione

conoscere al gruppo target degli over 65enni una serie di misure di prevenzione. La brochure "Cadute, no grazie! Come prevenire le cadute", ad esempio, contiene informazioni, suggerimenti ed esercizi mirati per rafforzare la muscolatura ed aiutare a prevenire le cadute.

Vengono inoltre offerte delle serate informative gratuite che si svolgono in tutto l'Alto Adige e dove i partecipanti possono ottenere, in modo interattivo, consigli su



■ ■  
**La maggior parte degli incidenti e delle cadute si verificano in un ambiente familiare, ovvero in casa**

come evitare eventuali pericoli, oltre ad essere sensibilizzati rispetto alla problematica delle cadute. Lo scopo di questi eventi è quello di portare l'attenzione dei partecipanti sui fattori di rischio, in particolare quelli che si trovano in ambiente domestico, e mostrare loro le possibili misure di prevenzione e protezione. Vengono inoltre offerti consigli sull'attività fisica per rafforzare la muscolatura e l'apparato scheletrico. Per ultimo, ma non meno importante, ai partecipanti viene mostrato come devono comportarsi in caso di caduta per riuscire a rialzarsi da soli.



Lukas Waldner

### ELIMINARE I FATTORI DI RISCHIO

Intervista con Lukas Waldner, assistente sanitario presso il distretto sanitario di Merano

**Secondo le statistiche le mura domestiche sono particolarmente pericolose per le cadute - perché?**

Una persona anziana è costretta a trascorrere gran parte della giornata in casa, ma proprio in questo ambiente si nascondono la maggiori insidie per la presenza di fattori di rischio come tappeti, cavi elettrici e animali domestici, oltre alle scale. Una cattiva illuminazione completa il quadro in peggio.

**Tutte le persone oltre i 65 anni rischiano di cadere?**

È facile comprendere se si appartiene al gruppo a rischio. È sufficiente rispondere alle seguenti domande: sono caduto negli ultimi sei mesi? Ho difficoltà a stare su una gamba sola per più di 15-20 secondi? La mia vista e la mia capacità uditiva sono compromesse?

Assumo regolarmente più di



quattro farmaci al giorno?

Se si risponde con un "sì" anche solo ad una di queste domande allora esiste già un certo rischio di caduta. Più "sì" rappresentano un maggiore rischio personale di cadere.

**Quali sono le misure preventive più importanti?**

Nell'appartamento andrebbero eliminati tutti i fattori di rischio descritti sopra, rimuovendo tappeti o cavi lunghi lasciati in giro.

Inoltre, si dovrebbe mantenere uno stile di vita sano anche in vecchiaia e soprattutto bisognerebbe rimanere attivi - sia fisicamente che mentalmente.

(p.r.\*)

**Ulteriori informazioni** sul tema vengono offerte dal Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda Sanitaria. Tel. 0471 90 92 11 [www.asdaa.it/prevenzione](http://www.asdaa.it/prevenzione)

## CRESCERE SICURI DA 0 A 6 ANNI

**Far crescere i bimbi in un ambiente sicuro e privo di pericoli, anche grazie ad alcuni piccoli accorgimenti che tutti i genitori dovrebbero adottare per prevenire possibili incidenti sia domestici che all'aria aperta. Questo l'obiettivo nato da una collaborazione tra i Servizi di Igiene e Sanità pubblica dell'Azienda sanitaria dell'Alto Adige ed i Pediatri di Libera Scelta.**

"Tarda primavera, estate ed inizio autunno rappresentano senz'altro i periodi dell'anno in cui genitori ed assistenti all'infanzia dovrebbero prestare ancora più attenzione alla

sicurezza dei bimbi, sia per quanto riguarda i momenti trascorsi all'interno delle mura domestiche - finestre aperte, accesso ai balconi - che per le attività che si svolgono all'aria aperta - piscine o gite in bicicletta", spiega Lukas Waldner, assistente sanitario presso il Distretto di Merano e da sempre impegnato per portare avanti questa importante iniziativa di prevenzione.

Nel contesto del progetto, che mira alla sensibilizzazione di chi si prende cura dei più piccoli, sono stati elaborati diversi "tools" che prevedono una check-list, attraverso la quale



ogni genitore può comprendere se il proprio bimbo vive in una casa a prova di incidente, e 4 brochure dedicate ad altrettante fasce d'età, vale a dire da 0 a 6 mesi, da 6 a 12 mesi, da 1 a 3 anni ed infine da 3 a 6 anni, dove vengono illustrati i più comuni incidenti e le relative misure di prevenzione.

Livia Borsoi, medico del Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda sanitaria dell'Alto Adige e componente del gruppo di lavoro "Crescere sicuri", sot-

tolinea quanto siano frequenti gli infortuni domestici nei bambini: "Una caduta, un taglio o il fatto di andare a sbattere contro qualcosa sono più frequenti di quanto si creda. Con i nostri opuscoli desideriamo aiutare soprattutto a riconoscere le fonti di pericolo e così evitarle, dato che ogni infortunio è di troppo!"

Le brochure e la check-list di verifica vengono distribuite presso gli ambulatori dei Pediatri di Libera Scelta e nei Consultori materni-infantili di tutta la provincia. Possono anche essere scaricate al seguente link: [www.asdaa.it/prevenzione/download.asp](http://www.asdaa.it/prevenzione/download.asp)

